



# Hvordan forstå skam hos spilleavhengige?

Stine Michaelsen, psykologspesialist

NFSP, Hamar 2022



# Innhold

- ▶ Skam;
  - ▶ Hensiktsmessig skam vs. sykelligjørende skam
- ▶ Skam hos spilleavhengige
  - ▶ Spill og skam i et historisk perspektiv
  - ▶ Spillavhengighet og stigma
  - ▶ Spill som håndtering av negative affekter
  - ▶ Skam, et hinder for å søke hjelp
- ▶ Til slutt....



# Skam

- ▶ Låneord fra tysk- «å tildekke seg selv»
- ▶ John Bradshaw: «følelsen som lar oss vite at vi er begrenset»
- ▶ Knut Inge Riksen: «skammen virker siviliserende på mennesken»
- ▶ Moralsk skam, sosial skam, «hverdagsskam», påført skam, overdreven skam, mild skam, skambelagt, bærere av skam....



# Hensiktsmessig skam

- ▶ Hensikten er å beskytte vår sosiale posisjon og vår tilknytning til andre.
  - ▶ Sikre overlevelse
- ▶ Den vekkes av frykten for å bli negativt evaluert og lærer oss å skjule det som er sosialt uakseptabelt
- ▶ De fysiske manifestasjoner av skam signaliserer til omverdenen at vi tar våre handlinger seriøst og at vi er bevisst de potensielle farene de kan ha både for vårt sosiale omdømme og vårt selvbilde.



# Sykeliggjørende skam

- ▶ Skam linkes til:
  - ▶ Internaliserte problemer - depresjon, angst, lavt selvværd, pessimisme, frykt, tristhet, håpløshet
  - ▶ Eksternaliserte problemer - sinne, fiendtlighet, aggresjon, anti-sosialitet, passivitet, unnvikelse, tilbaketrekking og distansering fra selvet og fra andre (Leach, 2017)
- ▶ Om vi bryter med våre egne normer og verdier - fører til selvforakt og avsky, vi kan ikke tilgi oss selv.
- ▶ Når anger for en spesifikk atferd generaliseres til en fordømmelse av hele oss selv oppstår det problemer.



# Sykeliggjørende skam forts.

- ▶ En opplevelse total utilstrekkelighet er ødeleggende for selvkonseptet og kan undergrave det grunnleggende selvverd på en måte som hemmer og paralyserer oss.
  - ▶ Sykeliggjørende skam kan oppstå av mange forskjellige grunner, som ;
    - ▶ traume
    - ▶ straff
    - ▶ ydmykelse
    - ▶ Stigma
- (Leach, 2017))



# Spilleavhengighet og skam

*«[...] Eller skyldes det spillegalskapen, som lik et narkotikum besetter ham, svelger ham og spytter ham ut igjen i en skikkelse av den mest ynkelige og foraktelige sjel- foraktet også av seg selv»*

*F. Dostojevskij, Spilleren '.*



# Spill og skam i et historisk perspektiv

- ▶ Mennesket har spilt både for underholdning og verdier i flere tusen år.
- ▶ Med kristendommen kom fordømmelsen av spillet og de som spilte.
- ▶ **Protestantismen:**
  - ▶ Arbeidsmoralen høy og hardt arbeid et kall. Sparsommelighet og dyd ble opphøyet.
  - ▶ Spilleren; doven, grådig, overtroisk og blasfemisk.
  - ▶ Spill ble sett på som det motsatte av en dydig handling. Latskap og sløsing med tid ble sett på som kjernen av umoral.
  - ▶ Gevinster ble ansett på lik linje med tyveri; ufortjent, umoralsk og illegitim rikdom.





# Fortsettelse.

- ▶ **Opplysningstiden:** spill gikk fra å være et uttrykk for umoral til å bli et uttrykk for ufornuft, irrasjonalitet og «galskap»
- ▶ Siden frigjøringen fra Danmark i 1814 har det i norsk lov om pengespill særlig vært det moralske hensynet som har vært det bærende prinsippet.  
(Skaug,2005)



# Spillavhengighet og stigma

- ▶ Den stereotypiske spilleren; «selvsentrert, grådig, impulsiv, uansvarlig»
- ▶ Avhengighet generelt, tegn på; «svak vilje, manglende selvkontroll, skamløshet, umoral».
- ▶ Atferdsavhengighet vs. rusavhengighet; ytre element som direkte påvirker dømmekraften (Skaug, 2005).
- ▶ Spillavhengighet; diagnose og sykdom



*«Hva er avhengighet egentlig?  
Det er et tegn, et signal, et symptom på lidelse»  
-Alice Miller*



# Spill- håndtering av negative affekter

- ▶ **General model of addiction** (Jackobs, 1986):
  - ▶ Den som er uønsket, underdanig, eller avvist av sine forelder og/eller viktige andre kan starte med spill for å unnsnippe smertefull selvbevissthet.
- ▶ **Escape theory** (Heaterton & Baumeister, 1991):
  - ▶ Et kronisk høyt nivå av negativ selvbevissthet fører til vedvarende smertefulle følelser, et behov for å flykte fra sin egen negative selvbevissthet.
  - ▶ Kognitiv innsnevring for å begrense sin oppmerksomhet til «her-og-nå» situasjonen.
  - ▶ Det hjelper individet midlertidig å glemme det som er smertefullt.



«Klaus», 39





# Negative affekter forts.

- ▶ Regresjon i jegets tjeneste vs destruktiv regresjon (Cullberg, 1999)
- ▶ Spill; I det første tilfellet et **lett tilgjengelig hjelpemiddel**, og i det andre som en **dominerende faktor** som etter hvert blir et mål for seg selv.
- ▶ «Først når vi forstår et det i denne handlingen ligger et ofte ubevisst ønske om å utslette et aspekt ved en selv eller omverdenen, kan vi forstå hvorfor det er så vanskelig med rasjonelle argumenter å påvirke det som vi oppfatte som ufornuftig atferd».
- ▶ Løsningen: vi må gi større plass til konstruktiv regresjon i jegets tjeneste, både i vårt menneskesyn og i samfunnet.



# Skam- et hinder for å søke hjelp

- ▶ **Stigma og skam** har blitt pekt ut som to av de viktigste hindringene for at mennesker med spilleproblemer søker hjelp
- ▶ En studie gjort av Evans & Delfabbro (2005) viser at de fleste av spillerne de intervjuet ikke søkte hjelp før de var på grensen til psykisk eller fysisk sammenbrudd eller ruinert økonomisk. Studien viste at de største hindringene for å søke hjelp var psykologiske faktorer som forlegenhet, fornektning og ikke minst skam assosiert med anerkjennelsen av problemet



## Til slutt....

*«Selvgode mennesker har stor fornøielse av å holde moralprekener for en stakkar som er kommet galt avsted. Hvis disse mennesker visste hvor nedverdiggende og smussig min nuværende situasjon forekommer meg selv, vilde de kanskje la mig i fred. Kan de overhodet si mig noe som jeg ikke vet på forhånd? Og for øvrig finnes det bare én eneste omdreining av lykkehjulet - så forandres alt, og disse moralistene vil være de første som kommer for å lykkeønske mig. De kommer til å anslå en vennskapelig, spøkefull tone. Det er jeg sikker på. Og menneskene kommer ikke til å vende sig fra mig slik som nu. Ja, jeg blåser i dem alle i sammen. Hvad er jeg nu? Null! Men hvad kan jeg bli i morgen? I morgen kan jeg oppstå fra de døde og begynne livet påny. Jeg kan bli menneske igjen. Det er ennu ikke for sent.*

Fjodor Dostojevskij (1866), «Spilleren»